

Rencontres Mutuelles 2025

La santé mentale au quotidien : comprendre, partager, pratiquer



Programme de la journée :

9h – 9h30	Café d'ouverture : sensibilisation au lien entre alimentation et santé mentale
9h30 – 10h30	Conférence : « La santé mentale au quotidien : comment la préserver à tous les âges de la vie ? »
	<i>Pause</i>
10h45 – 12h30	Tables rondes
	<i>Déjeuner*</i>
13h30 – 14h	Café et échanges libres avec les professionnels
14h – 16h20	Ateliers pratiques
16h30 – 17h	Clôture

Thématiques au choix des tables rondes :

- Les proches aidants : un rôle clé, mais à risque
- Gérer son stress, des outils concrets
- Accès aux soins en santé mentale : à qui s'adresser ?

Thématiques au choix des ateliers pratiques :

- Sophrologie : Apaiser son stress par la respiration et la relaxation
- Socio-esthétique : Prendre soin de soi, retrouver confiance
- Activité physique adaptée : Bouger pour se sentir mieux
- Pause philo : Parlons santé mentale : s'exprimer et partager

*cafétéria et self de l'INSPE disponibles